

# Campeonatos Regionais Escolares

Desporto Escolar - 2023/2024

Atletismo





Os Campeonatos Regionais Escolares de atletismo destinam-se aos alunos das escolas com núcleo de desporto escolar na modalidade de atletismo e são constituídos por um conjunto de provas dirigidas aos escalões etários de **infantis 1** (sub12), **infantis 2** (sub14), **iniciados** (sub16), **juvenis** (sub18) e **juniores/seniores**, distribuídas por várias jornadas ao longo do ano lectivo.

Os alunos **juniores e seniores** serão integrados no programa destinado aos juvenis, mas com classificações separadas.

## **PARTICIPAÇÃO**

A participação nos Campeonatos Regionais Escolares é obrigatória para todos os estabelecimentos de ensino com núcleo de atletismo escolar.

Até ao escalão de iniciados (inclusivamente) todos os alunos inscritos nos respetivos núcleos podem participar nos campeonatos representando a sua escola, independentemente de serem ou não federados.

Nos escalões de juvenis e de juniores/seniores só é permitida a inscrição de alunos não federados.

As provas serão ajuizadas pela comissão regional de arbitragem da AARAM com a colaboração de alunos-juizes (que serão considerados como juizes estagiários).

As escolas devem participar com um mínimo de 10 alunos em cada jornada.

Os alunos devem participar nas provas do seu próprio escalão etário. Exceionalmente, será permitida a subida de um escalão etário para completar equipas do escalão acima do seu. Não é permitida a descida de escalão em nenhuma circunstância.

Cada aluno pode participar em duas provas por dia de competição ou em três provas, se uma delas for uma estafeta.

## **PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS FEDERADOS**

No âmbito do protocolo com a AARAM, algumas provas poderão ser abertas à participação de atletas em representação de clubes filiados na AARAM:

- Os clubes poderão participar extracampeonatos regionais escolares nas provas disputadas em equipa (estafetas) e destinadas aos escalões de infantis (sub12 e sub14), desde que os alunos não sejam convocados pela respetiva escola com núcleo de atletismo.
- As eventuais equipas em representação de clubes não terão direito aos prémios relativos aos campeonatos regionais escolares.

## **INSCRIÇÕES**

As inscrições devem ser efetuadas na plataforma **Place** de acordo com as instruções da **Direção de Serviços do Desporto Escolar** que, por sua vez, as enviará em formato *Excel* (.xlsx) para a AARAM.

Os professores responsáveis de cada escola terão de confirmar a participação dos alunos junto do secretariado até 30 minutos antes do início da competição. Não são autorizadas alterações no dia da prova.



## REGULAMENTO

1. Os alunos devem participar nas provas do seu próprio escalão etário.
  - 1.1. Excecionalmente, será permitida a subida de alunos ao escalão etário imediatamente acima do seu para completar equipas de estafeta desse escalão.
  - 1.2. Não é permitida a descida de escalão em nenhuma circunstância.
2. Cada aluno pode participar em duas provas por dia de competição ou em três provas, se uma delas for uma estafeta.
3. Cada escola pode apresentar o número de alunos que entender.
4. Cada escola pode apresentar até 3 estafetas por prova em cada sexo.
  - 4.1. Eventuais equipas mistas contam para a classificação masculina.
  - 4.2. As equipas de estafeta constituídas por alunos de diferentes escalões etários, contam apenas para as classificações (individual e coletiva) do escalão do elemento mais velho.
5. O apuramento para as finais das corridas de velocidade e barreiras será feito com base nos tempos realizados nas eliminatórias.
  - 5.1. Os infantis 1 e 2 realizarão finais separadas.
6. As corridas de distância superior a 100m serão disputadas por séries.
7. No salto em altura os alunos terão direito a 2 ensaios a cada altura.
8. Nos restantes concursos (salto em comprimento e lançamentos):
  - 8.1. Até 12 concorrentes, todos os alunos terão direito a 4 ensaios
  - 8.2. Se houver mais de 12 concorrentes, todos terão direito a 2 ensaios de qualificação, após o que os 4 (quatro) primeiros de cada escalão terão direito a mais 2 (dois) ensaios finais.
  - 8.3. Nos escalões de infantis (1 e 2) caso haja mais de 12 concorrentes, a medição dos ensaios de qualificação será efetuada por níveis, sendo medidos apenas os 2 ensaios finais.
  - 8.4. Em caso de empate no mesmo nível após os ensaios de qualificação, somam-se os níveis dos 2 ensaios de qualificação; e se o empate persistir, passam aos ensaios finais todos os participantes que estejam em igualdade com o 4º melhor classificado. (exemplo: os três melhores c/ nível 7 e mais 3 com nível 6 e, destes, 2 deles com o mesmo somatório, passam os cinco aos ensaios finais).
  - 8.5. Os infantis 1 e 2 terão apuramentos separados para os dois ensaios finais (apuram 4 infantis 1 e 4 infantis 2).

## CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E ESTAFETAS

1. Haverá classificação em cada prova individual, por escalão e sexo.
2. Nas provas individuais, os alunos dos escalões de Infantis 1 e infantis 2 competem conjuntamente, mas terão classificações separadas.
3. Nas provas individuais, os alunos do escalão de juniores/seniores competem em conjunto com os juvenis, havendo apenas uma classificação única por sexo, sendo, no entanto, premiados os 3 primeiros juvenis e o primeiro júnior/sénior.



4. Nas provas de estafeta, os escalões de Infantis 1 e infantis 2 competem em conjunto, havendo apenas uma classificação única por sexo (independentemente do escalão dos alunos – eventuais equipas mistas serão consideradas na classificação masculina).
5. Nas provas de estafeta, os escalões de juvenis e juniores/seniores competem em conjunto, havendo apenas uma classificação única por sexo (independentemente do escalão dos alunos – eventuais equipas mistas serão consideradas na classificação masculina).

## CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS

Estão previstas três classificações coletivas:

- Infantis (infantis 1 + infantis 2)
- Iniciados
- Jovens (juvenis + Juniores/seniores)

Em cada uma destas classificações estão previstas as seguintes regras:

1. são consideradas as classificações nas provas individuais de ambos os sexos do mesmo escalão etário;
2. para efeito de pontuação coletiva é considerado o melhor aluno (ou a melhor estafeta) de cada escola em cada uma das provas, do seguinte modo:
  - provas individuais: 1º - N+1 pontos, 2º (de escola diferente) - N-1 pontos, 3º (de escola diferente) - N-2 pontos e assim sucessivamente – sendo **N** igual ao número de escolas com alunos inscritos nos escalões de cada classificação;
  - nas estafetas a pontuação é duplicada: 1º - 2\*(N+1) pontos, 2º - 2\*(N-1) pontos, ...
3. aos restantes alunos classificados é atribuído 1 ponto (ou 2 pontos por estafeta), independentemente da classificação obtida, até um limite de mais 4 alunos e mais duas estafetas;
4. em caso de empate na classificação individual, os pontos são repartidos de forma equitativa;
5. bonificação por contributo para o **ajuizamento** das provas em cada jornada: 3 ou + alunos – 9 pontos; 2 alunos – 6 pontos e 1 aluno – 3 pontos.
6. em cada classificação coletiva vence a escola que, no final dos campeonatos, somar o maior número de pontos.
7. em caso de empate vence a escola com o maior número de títulos; se o empate persistir, considera-se o maior número de segundos lugares e assim sucessivamente.

## PRÉMIOS

- Medalhas (entregues no dia da competição)
  - para o primeiro classificado de cada escalão em cada prova individual de cada escalão e sexo (certificados para o segundo e terceiro lugar – infantis, iniciados e juvenis);
  - para os elementos constituintes da estafeta vencedora de cada escalão.
- Troféus para as escolas vencedoras em cada escalão (a entregar no Torneio de Encerramento ou durante a Festa do Desporto Escolar).



## PROGRAMA DE PROVAS

O seguinte quadro ilustra a **distribuição** das provas **por jornada**:

Jornada	Infantis 1 e 2 (sub12+sub14)	Iniciados (sub16)	Juvenis (sub18) Juniiores/Seniores
27/janeiro R. Brava	150 m Comprimento kids 4x BM	80 m 800 m Dardo Estaf. Sueca	100 m 800 m Dardo Estaf. Sueca
16/março C. Lobos	600 m Vortex Estafeta de Saltos Estafeta dos 5 anéis	1.500 m Comprimento Peso	1.500 m Altura Peso
20/abril C. Lobos	50 m Peso 4x 50m barr.	250 m Altura 4x 100 m	300 m Comprimento 4x 100 m
Total	6 provas individuais 4 provas em estafeta	8 provas individuais 2 provas em estafeta	

### Notas:

- os alunos **juniiores/seniores** participam no programa de provas para juvenis, mas com classificações separadas;
- os alunos infantis 1 e infantis 2 participam em conjunto, mas com classificações separadas nas provas individuais;
- na prova de 50m para infantis será realizada uma final para infantis 1 e outra para infantis 2;
- nas provas de concurso para infantis onde haja apuramento para os 2 ensaios finais (Comprimento kids e Vortex) consideram-se, separadamente, os melhores infantis 1 e os melhores infantis 2.



**HORÁRIO – 3ª JORNADA – 20/ABRIL/2024 – CÂMARA DE LOBOS**

Hora	Prova	Sexo	Inf.1+2 2011 a 2014	Inic 2009 e 2010	Juv + J/S 2008 e anter.	Obs
9h45	Altura	F		Inic		1,00 (+5) → 1,20 (+3) →
	4x 50 m Barr.	F	Inf.1+2			Estafeta Frontal 11+7m / 5b – 50cm
9h55	4x 50 m Barr.	M	Inf.1+2			Estafeta Frontal 11+7m / 5b – 50cm
10h00	Comprimento	M			Juv + J/S	
10h05	Peso	F	Inf.1+2			2 kg
10h10	250 m	M		Inic		Séries
10h20	300 m	F			Juv + J/S	Séries
10h35	50 m	M	Inf.1+2			Eliminatórias
10h50	50 m	F	Inf.1+2			Eliminatórias
11h00	Altura	M		Inic		1,15 (+5) → 1,35 (+3) →
	Comprimento	F			Juv + J/S	
	Peso	M	Inf.1+2			2 kg
11h05	300 m	M			Juv + J/S	Séries
11h15	250 m	F		Inic		Séries
11h25	50 m	F	Inf.1			Final
11h30	50 m	F	Inf.2			Final
11h35	50 m	M	Inf.1			Final
11h40	50 m	M	Inf.2			Final
11h50	4x 100 m	M		Inic	Juv + J/S	
12h00	4x 100 m	F		Inic	Juv + J/S	



## CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS

Os seguintes quadros ilustram as principais **características das provas**:

### PROVAS ADAPTADAS

Provas	Escalão	Sexo	Características
<b>50m, 150m</b>	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Corridas em pistas separadas com partida em pé Nas corridas de 50m serão realizadas finais separadas para cada escalão e as corridas de 150m serão realizadas por séries.
<b>Estafetas de barreiras: 4x50b</b>	Infantis 1 Infantis 2	F+M	Estafeta frontal c/ 2 pistas por equipa e com partida em pé 4x50b (Inf1+2) – 11+7+7+7+11m / 5 barreiras de 50cm
<b>Estafeta dos 5 anéis 4x (5x15m)</b>	Infantis 1 Infantis 2	F+M	5 anéis de borracha terão de ser transportados da partida até a meta, um de cada vez, através de 4 percursos de 15m. O primeiro elemento entrega o 1º anel ao 2º elemento e volta à partida buscar o 2º anel, etc. Todos os elementos da equipa fazem o mesmo até que o último anel chegue à meta. Os anéis podem ser entregues em mão ou pousados sobre a linha de transmissão.
<b>Estafeta de saltos</b>	Infantis 1 Infantis 2	F+M	Estafeta frontal c/ 30m de distância e c/ 3 obstáculos horizontais igualmente espaçados no percurso. Os obstáculos terão cerca de 1m de comprimento e terão de ser ultrapassados <u>ao pé-coxinho</u> (cada falha penaliza 1 segundo).
<b>Estafetas de lançamentos: 4xBM</b>	Infantis 1 Infantis 2	F+M	Estafeta frontal c/ 8 a 10m de percurso, efetuando um total de 20 lançamentos de Bola Medicinal de 1kg. Cada elemento lança e corre em frente (pela direita) p/ ocupar a sua vez na posição oposta. O lançamento terá de ser efetuado com ambos os pés atrás da linha limite, empurrando a bola a partir do peito. O cronómetro para quando a BM cruza a linha limite após o 20º arremesso.
<b>Comprimento Kids</b>	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Com zona de chamada (tapete de sintético c/ aprox. 50x50cm). Até 12 concorrentes: 4 ensaios para todos com medição convencional. Mais de 12 concorrentes: 2 ensaios com medição por níveis a partir dos <u>2m</u> (intervalos de 25cm). Mais 2 ensaios com medição convencional para os 4 melhores elementos de cada escalão.
<b>Vortex</b>	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Aprox. 125 g Até 12 concorrentes: 4 ensaios para todos com medição convencional. Mais de 12 concorrentes: 2 ensaios com medição por níveis a partir dos <u>10m</u> (intervalos de 2,5m). Mais 2 ensaios com medição convencional para os 4 melhores elementos de cada escalão.

#### Notas:

1. Nas estafetas (com exceção da estafeta dos 5 anéis) realizar-se-á uma final entre as 2 ou 3 equipas com melhor tempo, para apurar a equipa vencedora através de confronto direto.
2. Nas corridas individuais (50m) serão realizadas finais.
3. Em caso de empate no apuramento dos concursos (Comprimento Kids e Vortex) somam-se os níveis dos 2 ensaios. Se o empate persistir, passam à final todos os alunos empatados. Os dois ensaios finais são medidos com fita métrica e são esses resultados que determinam a atribuição dos lugares de pódio.



PROVAS CONVENCIONAIS

Provas	Escalão	Sexo	Características	
<b>80, 100, 250 e 300m</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Corridas em pistas separadas com partida de blocos. Serão realizadas finais nas corridas até 100m.	
<b>Estafeta 4x100</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Corrida em pistas separadas com partida de blocos. Zonas de transmissão: 30m	
<b>Estafeta Sueca</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	100 + 200 + 300 + 400 m Partida de blocos em pistas separadas, entrando à corda após a primeira transmissão (zonas de transmissão: 30m)	
<b>600, 800 e 1500 m</b>	Todos	F / M	Corrida à corda com partida em pé	
<b>Altura</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Prova convencional (com fasquia) Nº de ensaios: dois (2) ensaios a cada altura	
<b>Comprimento</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Prova convencional (com tábua de chamada) Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)	
<b>Peso</b>	Infantis	F / M	2 kg	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)
<b>Peso</b>	Iniciados	F M	3 kg 4 kg	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)
<b>Peso</b>	Juvenis Jun/Sen	F M	3 kg 5 kg	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)
<b>Dardo</b>	Iniciados	F M	500 g 600 g	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)
<b>Dardo</b>	Juvenis Jun/Sen	F M	500 g 700 g	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)

Notas:

1. Os alunos **juniores/seniores** participam de acordo com as características das provas para juvenis.
2. *Nas corridas individuais até 100m serão realizadas finais.*